



La santé mentale se définit comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face aux difficultés normales de la vie, travailler avec succès de manière productive et être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (Agence de la santé publique du Canada, 2015 ; Organisation mondiale de la santé, 2013) <sup>1</sup>. Différents éléments contribuent à une bonne santé mentale : le développement de l'empathie, le contact avec la nature, le sport, la culture, le soutien social de la famille et de la communauté<sup>2</sup>.

Lors de toutes les consultations, la question de la santé mentale constitue l'enjeu qui est ressorti comme étant le plus préoccupant au Centre-du-Québec. Selon les intervenants rencontrés, une détresse psychologique importante, incluant anxiété, dépression et phobies sociales, touche une proportion non négligeable des jeunes. L'accès aux services spécialisés (psychologues, psychiatres, etc.) est malheureusement entravé par des délais d'attente considérables. De plus, la dépendance aux drogues et aux écrans est perçue comme un facteur aggravant de la santé mentale des jeunes. Face à ces enjeux, de nombreux intervenants déploient des efforts pour trouver des solutions et mettre en place des mesures de prévention.

## Enfance (0-11 ans)

Dès l'enfance, la santé mentale est un aspect important à considérer pour le développement du plein potentiel. Pour en apprendre davantage sur la petite enfance au Centre-du-Québec, consultez la fiche à ce sujet.

Au Centre-du-Québec, il y a une augmentation importante de la proportion d'enfants de maternelle 5 ans vulnérables au niveau de deux domaines de développement directement reliés à l'état de la santé mentale<sup>3</sup>. Ainsi, en 2023, on dénombre :

- 10,7 % d'enfants vulnérables au niveau du domaine des compétences sociales (comparativement à 6,6 % en 2012).
- 11,5 % d'enfants vulnérables au niveau du domaine de la maturité affective (comparativement 7,6 % en 2012).

« Ce que nous observons dans les CPE, c'est une forte augmentation des enfants ayant des défis particuliers. C'est pratiquement du simple au triple. »

« Il y a un taux de détresse énorme chez les jeunes. Certains jeunes dès leurs 7 ans ont des symptômes de stress et d'épuisement, possiblement dû à la peur de l'échec. »

Citations de partenaires rencontrés.

## Adolescence (12-17 ans)

---

L'adolescence est une période durant laquelle de nombreuses transformations peuvent affecter la santé mentale des jeunes. Selon l'EQSJS en 2017, avant même la pandémie, près du tiers (29 %) des élèves du secondaire présentaient déjà un niveau élevé de détresse psychologique<sup>4</sup>.

En 2023, ce pourcentage a augmenté, se situant à **37 % des jeunes qui présentent des symptômes modérés ou sévères d'anxiété ou de dépression** au cours des deux dernières semaines précédant le sondage, selon un sondage auprès de jeunes âgés de 12 à 25 ans<sup>5</sup>. Parmi eux, 21 % sont des garçons, 52 % sont des filles et 73 % sont d'une autre identité de genre.

De plus, **la consommation d'antidépresseurs chez les adolescents** est en forte progression pour la Mauricie et le Centre-du-Québec. La région se positionne en troisième position des augmentations avec une **hausse de 52 % entre 2018 et 2022**, selon des données obtenues auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)<sup>6</sup>.

L'utilisation des écrans est souvent citée comme facteur aggravant de la détérioration de la santé mentale chez les adolescents. L'enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans 2023 a étudié la fréquence des symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères en fonction du temps passé devant les écrans (moins de deux heures, deux à quatre heures ou au moins quatre heures par jour). **Chez les garçons, ceux passant au moins quatre heures par jour sur les réseaux sociaux ont des symptômes 1,9 fois plus fréquents que ceux y passant moins de deux heures**<sup>5</sup>. Des constats similaires, mais avec une moindre intensité, sont observés pour le temps passé à regarder des émissions ou à jouer à des jeux vidéo.

Chez les filles, des observations similaires sont faites. On observe effectivement une forte association entre les réseaux sociaux et les symptômes d'anxiété ou de dépression. **Les filles passant au moins quatre heures par jour sur les réseaux sociaux ont des symptômes 1,7 fois plus fréquents** que celles y passant moins de deux heures par jour, ce qui signifie que parmi celles passant beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, **sept sur dix (69,9 %) souffrent de symptômes d'anxiété ou de dépression**<sup>5</sup>.

« Le temps d'écran amène une augmentation de l'anxiété, de l'intimidation et nuit au développement de l'image personnelle »

« Les médias sociaux amènent une pression et de l'anxiété causées par la comparaison de sa vie, lorsque l'on est jeune, avec celles des autres telles que présentées dans les médias sociaux. »

Citations de partenaires rencontrés.

## Jeunes adultes (18-35 ans)

---

La question de la santé mentale chez les jeunes adultes se complexifie avec l'apparition de nouveaux rôles et responsabilités. Il est essentiel de comprendre cette phase de transition et de considérer les expériences vécues et les trajectoires empruntées. L'explication de ces trajectoires peut offrir des pistes de réflexions quant au genre de soutien qui peut être apporté, en corrélation avec le maintien d'une bonne santé mentale<sup>1</sup>.

◆ **Trajectoire vers l'autonomie** : La coexistence de l'autonomie et de la dépendance chez les jeunes adultes implique une redéfinition des rôles parentaux, nécessitant un ajustement dans les domaines de l'encadrement, des attentes, du contrôle et du soutien. L'indépendance financière est aussi incluse dans cette trajectoire.

◆ **Trajectoire de la scolarité et de l'emploi** : L'éducation et l'emploi revêtent une importance majeure pour les jeunes adultes, en raison de leur influence particulièrement critique sur les autres dimensions de la vie et sur le cours de la vie adulte. Cette trajectoire présente des défis tels que la persévérance scolaire, la recherche d'emploi, l'adaptation à de nouveaux environnements professionnels et la conciliation de tous ces domaines.

◆ **Trajectoire du développement citoyen** : Cette trajectoire implique l'encouragement de l'engagement civique, la création de réseaux sociaux et la prise de conscience des enjeux collectifs de la société chez les jeunes adultes, favorisant ainsi leur inclusion sociale et leur bien-être mental.

### Quelques données sur la santé mentale des jeunes adultes

En 2020-2021, près de 55 % des 15-29 ans se situent au niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique, alors que c'était le cas pour 35 % des 30 ans et plus<sup>5</sup>.

Les femmes de 15 à 29 ans se situent au niveau élevé de détresse psychologique dans une plus grande proportion que les hommes du même groupe d'âge (64 % c. 47 %) <sup>7</sup>.

La proportion de femmes qui perçoivent leur santé mentale comme excellente ou très bonne est de 55 % chez les 18-34 ans. Pour sa part, la proportion d'hommes de 18-34 ans qui perçoivent leur santé mentale comme excellente ou très bonne est de 71 % <sup>7</sup>.

« La santé mentale est intimement liée à l'isolement, au fait d'avoir l'impression de ne pas faire partie et de ne pas être reconnue dans la société. Donc à la difficulté d'y trouver du sens. »

« Il y a beaucoup d'insécurité et d'anxiété liées au coût de la vie difficile pour certains jeunes ayant moins de capacité financière. Tout est difficile. Ils viennent habiter à la campagne, mais n'ont pas de véhicules pour se déplacer. Ils ont de la difficulté à se trouver un logement et à se nourrir. »

Citations de partenaires rencontrés.

## Les jeunes immigrants

---

Au Centre-du-Québec, 2,8 % de la population est considérée immigrante. Ce nombre est constante augmentation et atteint 3,7 % dans la MRC de Drummond. L'immigration constitue une « profonde transition de vie non normative qui nécessite une considérable adaptation » et elle est souvent accompagnée de divers facteurs de stress<sup>8</sup>. Les immigrants récents se situant dans le plus bas quartile de revenu sont nettement plus susceptibles de déclarer avoir des niveaux élevés de stress et des problèmes émotionnels que ceux se situant dans le quartile de revenu le plus élevé<sup>9</sup>.

Bien que la proportion de personnes immigrantes au Centre-du-Québec semble peu élevée, une augmentation est à prévoir dans les prochaines années. Afin d'être proactif, il est crucial de considérer l'aspect de la santé mentale chez cette population.

« La compréhension des problématiques de santé mentale n'est pas la même au Québec que dans le pays d'origine des personnes immigrantes. Les jeunes qui vivent de la détresse, qui auraient besoin d'aide psychologique ou qui vivent avec une problématique de santé mentale ont peu tendance à consulter, car dans de nombreuses cultures, un trouble de santé mentale est perçu comme une malédiction, comme quelque chose qui ne se soigne pas. »

« Pour plusieurs personnes immigrantes, prendre des médicaments, "ça ne sert à rien". Certaines familles vont taire les souffrances, voire les cacher pour éviter les jugements. La santé mentale est taboue, et plus largement, la consultation d'un psychologue est stigmatisée. »

Citations de partenaires rencontrés.

## L'anxiété de performance

---

L'accent mis sur la performance sociale peut engendrer des effets néfastes pour les élèves. En effet, lorsque la performance devient primordiale, cela peut conduire à l'apparition d'une anxiété liée à la performance. Cette anxiété particulière se définit comme une réaction excessive et négative face aux évaluations, avec une crainte exagérée de mal performer.

Selon des études récentes, jusqu'à **40 % des élèves souffrent d'anxiété liée à la performance**. Plus spécifiquement, les recherches indiquent que cette forme d'anxiété est deux fois plus courante chez les filles que chez les garçons<sup>10</sup>.

Dans un cadre scolaire, l'anxiété de performance semble résulter de deux facteurs motivationnels interdépendants : le sentiment de contrôle que l'élève perçoit quant à sa capacité à accomplir la tâche et la valeur qu'il accorde à cette dernière<sup>10</sup>.

## L'accès aux services

---

Lorsqu'il est question de santé mentale, l'accès à des services spécialisés est un obstacle significatif. À l'instar du reste du Canada, la région est aux prises avec une problématique d'accès à des services spécialisés en matière de santé mentale. D'ailleurs, parmi les Canadiens âgés de 18 à 34 ans ayant perçu un besoin de soins de santé mentale au cours de l'année précédente (2019), **53 % ont déclaré que leur besoin n'avait pas été satisfait ou qu'il avait été partiellement non satisfait<sup>11</sup>**.

De nombreux obstacles peuvent se dresser pour le jeune qui souhaite recevoir ce type de services. De plus, lorsque la santé mentale est affectée, l'ensemble des démarches nécessaires pour accéder à ceux-ci peut paraître insurmontable. Pour en apprendre davantage sur l'accessibilité des services, consultez la fiche à ce sujet.

Les environnements fréquentés par les jeunes peuvent être une source de soutien précieuse en cas de difficultés, surtout si les services professionnels à proximité sont limités. Ces environnements peuvent proposer une variété d'activités axées sur le bien-être émotionnel, comme des programmes de soutien par les pairs, des discussions en groupe, des ateliers de gestion du stress, des activités récréatives et sportives diversifiées. La collaboration entre les municipalités, les organismes communautaires et les intervenants des différents systèmes que fréquente le jeune facilite la création de milieux de vie adaptés à leurs besoins et qui sont favorables à une bonne santé mentale.

---

## Sources

<sup>1</sup> Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes (2017)

[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2283\\_connaissances\\_champs\\_action\\_promotion\\_sante\\_mentale\\_jeunes\\_adultes.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2283_connaissances_champs_action_promotion_sante_mentale_jeunes_adultes.pdf)

<sup>2</sup> La santé mentale des jeunes : l'affaire de tous ! (2023)

[https://apprendre.centdegres.ca/wp-content/uploads/2023/04/100D-sante\\_mentale-vf.pdf](https://apprendre.centdegres.ca/wp-content/uploads/2023/04/100D-sante_mentale-vf.pdf)

<sup>3</sup> Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle (2022)

<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-developpement-enfants-maternelle-2022.pdf>

<sup>4</sup> Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017

<https://ciusssmq.ca/telechargement/1086/sante-mentale-eqsjs-2016-2017>

<sup>5</sup> Enquête menée par l'Université de Sherbrooke sur la santé psychologique des 12 à 25 ans (2023)

<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/details/49564>

[https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2023/05/RAPPORT\\_mai\\_2023\\_vf.pdf](https://reussirestrie.ca/wp-content/uploads/2023/05/RAPPORT_mai_2023_vf.pdf)

<sup>6</sup> Hausse de la prise d'antidépresseurs au Québec (Données de la RAMQ — 2023)

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2000813/augmentation-antidepresseurs-medicaments-quebec-jeunes>

<sup>7</sup> Portrait des Québécoises (2021)

<https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/portrait-quebecoise-edition-sante.pdf>

<sup>8</sup> Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada Plan ministériel 2023-2024

<https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/organisation/publications-guides/plan-ministeriel-2023-2024/plan-ministeriel.html>

<sup>9</sup> Santé mentale et bien-être des immigrants récents au Canada : Données de l'Enquête longitudinale auprès des immigrants du Canada (2012)

<https://www.canada.ca/content/dam/ircc/migration/ircc/francais/pdf/recherche-stats/sante-mentale.pdf>

<sup>10</sup> Rôle de l'anxiété de performance dans le fonctionnement scolaire des élèves lors de la transition du primaire au secondaire (2023)

<https://archipel.uqam.ca/17035/1/D4447.pdf>

<sup>11</sup> Perceptions quant à la santé mentale et aux besoins en soins de santé mentale durant la pandémie de COVID-19 (2021)

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/45-28-0001/2021001/article/00031-fra.pdf?st=mqVWtsjP>